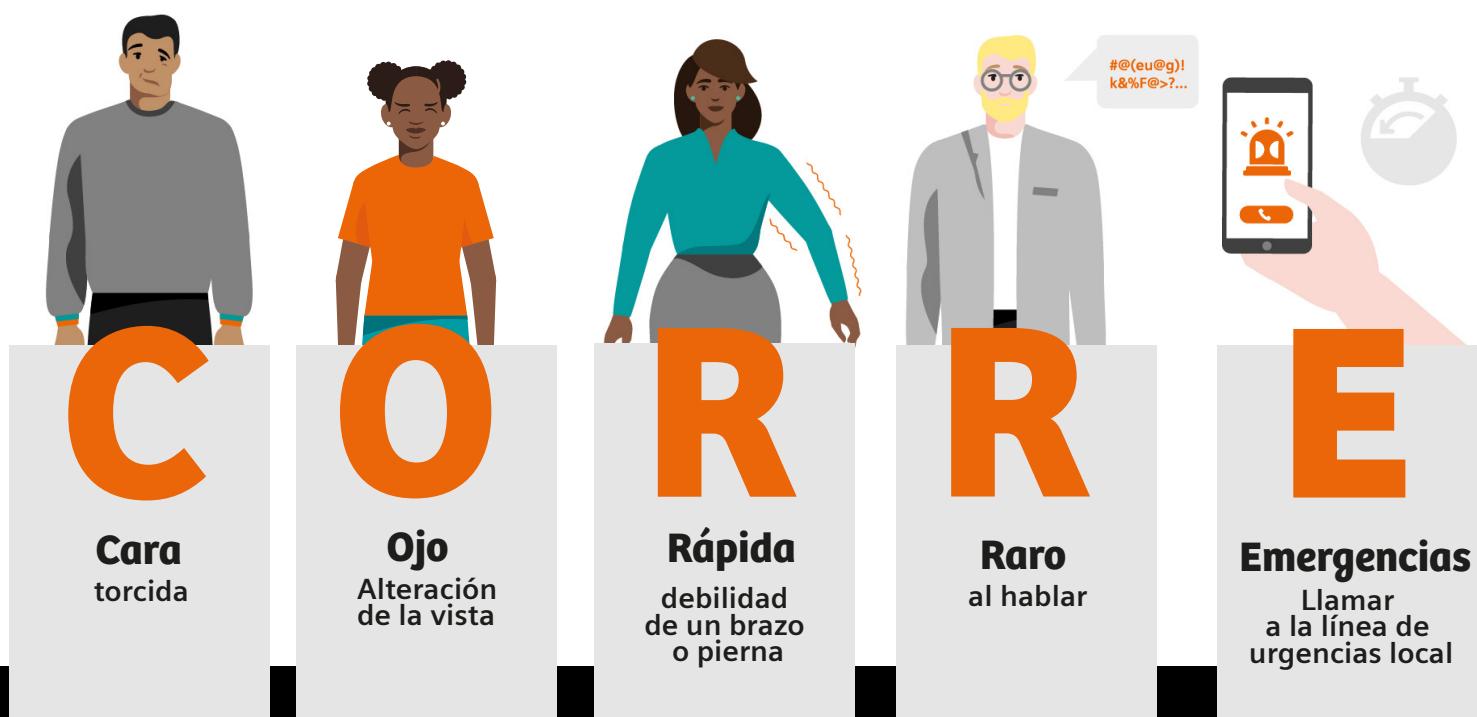


¿Cómo reconocer un ACV*?

Cada segundo cuenta. Aprende las señales que salvan vidas.

Cada 40 segundos, alguien en Latinoamérica tiene un ACV. Puede pasar en la calle, tu trabajo, o en casa. Tu conocimiento marca la diferencia entre una recuperación completa o una discapacidad permanente. Aprende CORRE. Compártelo. Salva vidas.



Siempre cuestionate o cuestiona a quien acompañas.



Mírate al espejo o pide a la persona que sonría. ¿Un lado de la cara no se mueve o cae?



¿Ves borroso, doble o perdiste la visión de uno o ambos ojos repentinamente? Pregúntalo también a quien acompañas.



Levanta tus brazos o pide que levante los dos brazos. ¿Uno de ellos cae o no puede levantarla?



¿Hablas enredado, confuso o no puedes hablar? Si no eres tú, pide a quien acompañas que repita una frase simple.

Reconocer es el primer paso.
Prevenir es tú poder.



Manténte activo



Aliméntate saludable



No fumes



Controla tu presión



Maneja tu diabetes



Cuida tu colesterol

30 minutos de actividad física 3-5 días a la semana

Más frutas, verduras, granos integrales. Menos sal, grasas saturadas y azúcar

El tabaco duplica tu riesgo de ACV. Nunca es tarde para dejarlo

Revisa tu presión arterial regularmente Meta: menos de 140/90 mmHg

Mantén tu glucosa controlada. Sigue el tratamiento indicado

Controla tus niveles de colesterol. Evita grasas trans



El tiempo es cerebro. Reconoce CORRE.
No esperes. No dudes. ¡Actúa!